



Medienanstalt
Rheinland-Pfalz

DIGITAL
BOTSCHAFTERINNEN
& BOTSCHAFTER
RHEINLAND-PFALZ

Gau-Algesheim, 25.04.2023



Spiele Apps für Ältere

Vortrag der Digital-Botschafter*innen in der
Verbandsgemeinde Gau-Algesheim

Referent: Dipl.-Hdl. Andreas Schmidt,
Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest



Agenda

Wer führt Sie durch die Veranstaltung?

- kurze Vorstellung des Referenten -

Wieso ist das Spielen für Ältere wertvoll?

Welche Spielformen gibt es?

Was gilt es bei Spiele-Apps (und allgemein bei Apps) zu beachten?

Risiken und Nebenwirkungen?

Kleine (subjektive) Auswahl an (besonders) geeigneten Spielen

Wo kann ich mich weiterführend informieren?

- Links / Quellen -

Spiele für Ältere

Wieso ist das Spielen für Ältere wertvoll?

Spiele für Ältere

Spiele hält jung, denn ...

- **Spiele fördert geistige und emotionale Fähigkeiten**
- **Spiele sorgt für Freude, Abwechslung und immer wieder neue Herausforderungen**
- **Spiele wirkt der Vereinsamung entgegen**
- **Spiele erhält (fein-)motorische Fähigkeiten
(Finger, Hand, Auge-Hand Koordination, ...)**

Spiele für Ältere

- **Soziale Aspekte des Spielens:**

- **Spiele führt Menschen und Generationen zusammen, z.B. bei strategisch-taktischen Spielen, Scrabblen, Kartenspielen**
- **Die Spielregeln geben einen altersunabhängigen Rahmen**
- **Eine gemeinsame Herausforderung fördert die gemeinsame Unterhaltung**

Spiele für Ältere

- **Emotionale Aspekte des Spielens:**

- **Spiele lösen verschiedene Emotionen aus**
Freude beim Gewinnen; Ärger bei Niederlagen; Schadenfreude
- **Diese Emotionen werden in einem geschützten Raum ausgelebt:**
die Spielregeln geben den Rahmen
- **Selbstwertgefühl und Wohlbefinden werden durch (kleine) Erfolgserlebnisse beim Spiel gesteigert**

Spiele für Ältere

- **Neurologische Aspekte des Spielens:**

- **Spiele fördern die geistige Leistungsfähigkeit**
Hirnforscher Hüther: „Spiele sind wie Dünger für das Gehirn“
- **Spiele aktivieren das Gehirn durch das Lösen von Problemen und Entwickeln von Strategien. So werden neuronale Netze entwickelt und verstärkt.**
- **Bis ins hohe Alter erhält Spielen das Gehirn „jung“ und leistungsfähig und kompensiert zumindest im Gehirn die Folgen eines Bewegungsmangels.**

Spiele für Ältere

- **Speziell: Spielen als Gedächtnistraining**

- **Im Alter nimmt die Synapsendichte ab.**
- **Gelerntes sollte daher im Alter immer wieder genutzt werden.**
- **Neue Impulse beschäftigen das Gehirn und rufen (gelernte) Strategien ab. So wird diesem Defizit im Alter entgegengewirkt.**
- **Also ist Spielen Training für das Gehirn → Gehirnjogging**

Der ideale Computerspieler ...

- ... hat den ganzen Tag Zeit
- ... verfügt über ausreichende Geldmittel für Technik / Geräte und die Spiele / Software / Apps



Das könnte also ein älterer Mensch sein, der bestenfalls sogar schon pensioniert / in Rente ist.

Spielformen

Bekanntes aus der analogen Welt

Spielformen



● Gesellschaftsspiele

- Brettspiel-Klassiker wie „Mensch ärgere Dich nicht“, „Monopoly“, ...
- Kartenspiele wie Skat, Rommé, Doppelkopf, Poker, ...
- Würfelspiele wie Kniffel, Yahtzee, Mäxchen, ...
- Spiele mit Spielsteinen wie Mikado, Domino, Jenga, ...
- „neue“ Spiele wie „Zug um Zug“, „Carcassone“, Spiele des Jahres, ...

● Rätsel

- Kreuzwort- und Silbenrätsel, Sudoku, ...

		9			1		
			4	5			
8				3			2
	5		1		7		6
		1				3	
	6		5		3		7
1				5			9
			7		4		
		2				8	

● Puzzles

- fördern räumliches Denken und regen die Kreativität an (Farben, Formen)

● Memory-Spiele

- fördern die Merkfähigkeit

● Strategische Spiele

- Dame, Mühle, Schach, Backgammon, Scrabble, Go, ...



Vorsicht – App!

Analoges wird Digital ...
... wer spielt eigentlich digital?

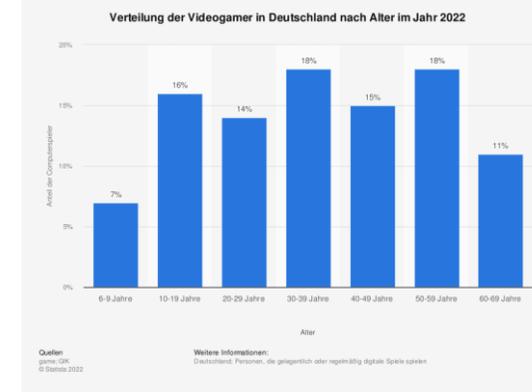
Vorsicht – App!

- **Alle (!) vorgestellten Spielformen gibt es auch als „digitale“ Variante als Programm / App**
- **Zusätzlich kommt im digitalen Bereich die Gruppe der Videospiele dazu. So gibt es**
 - **Renn- und Geschicklichkeitsspiele**
 - **Sportspiele**
 - **Action- und Abenteuerspiele**
- **Ermöglicht werden digitale Spiele über „Apps“ auf smarten Geräten (Smartphone, Tablet), Computer (PC, Laptop) und Spielekonsolen** (*→ auf letztere wird im Folgenden nicht näher eingegangen*)



Wer spielt in Deutschland?

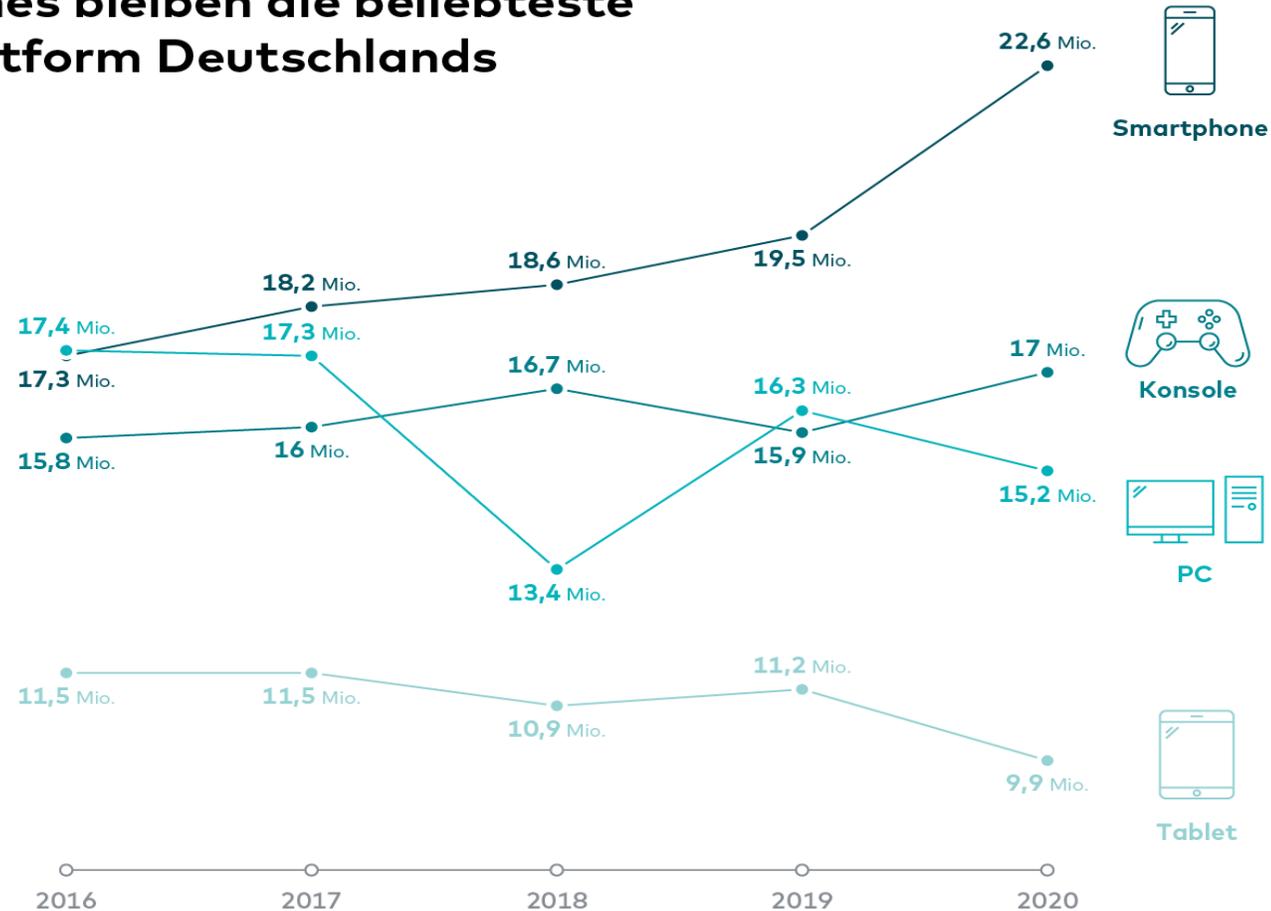
Laut Quelle (statista.com) werden hier Personen gezählt, die zumindest gelegentlich Computer- und Videospiele spielen. Dabei ist es unerheblich, ob auf PCs, Konsolen, Smartphones, Tablets oder Handhelds gespielt wird.



- In Deutschland gab es im Jahr 2020 mehr als 34 Millionen Gamer
- Etwa sechs von 10 Bürgern spielen Computer- und Videospiele
- Die Spielerzahl ist seit Jahren nahezu unverändert
- Das Durchschnittsalter der Gamer ist mittlerweile auf mehr als 37 Jahre angestiegen
Im Jahr 2014 waren die Spieler im Durchschnitt noch 31 Jahre alt.
- Rund 52% der Gamer sind männlich, 48% weiblich
- 11 Prozent aller Gamer sind 60 bis 69 Jahre alt

Womit wird gespielt? (Stand: 2020)

Smartphones bleiben die beliebteste Spiele-Plattform Deutschlands



Vorsicht – App!

- **Spiele Apps finden sich**
 - im „App Store“ für iOS/Apple-Geräte und
 - im „Play Store“ für Android/Google-Geräte



- **Spiele Apps können**
 - **Online oder**
 - **Offline gespielt werden**



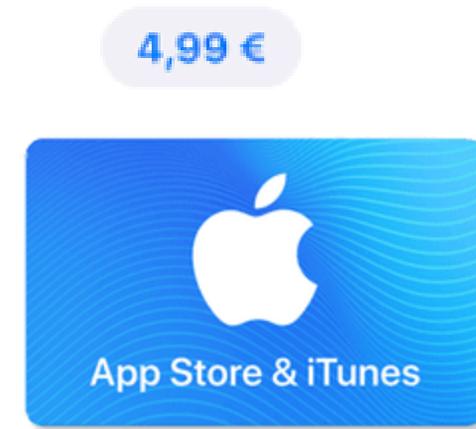
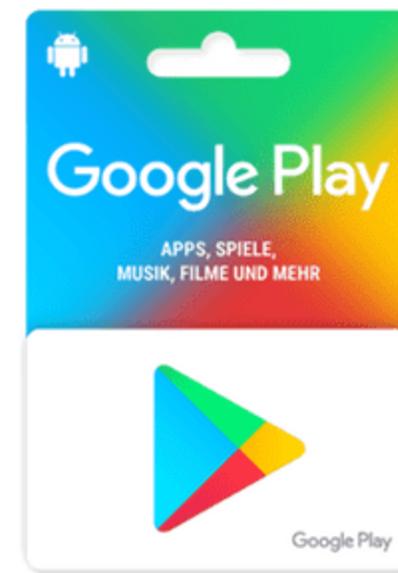
→ Bei Online Spielen ist eine Internetanbindung notwendig (WLAN oder mobile Daten)

→ Offline Spiele funktionieren auch im „Flugmodus“

→ **Tipp: Viele Online-Spiele funktionieren auch Offline!**

Vorsicht – App!

- **Spiele Apps können**
 - **kostenfrei,**
 - **werbefinanziert, oder**
 - **kostenpflichtig sein**



Enthält Werbung · In-App-Käufe

- **Oft können auch versteckte Gebühren anfallen**
(beschönigend als „In-App-Käufe“ bezeichnet)

→ Daher sollten sich Nutzerinnen und Nutzer die Spiele vor der Installation genau anschauen

Vorsicht – App!

- **Beim Online-Spielen ist es wichtig**
(wie immer, wenn man sich im Internet bewegt)
 - mit den eigenen Daten sparsam umzugehen,
 - die Zugriffsrechte der Spiele-Software einzugrenzen und
 - zu vermeiden, auf fremde Inhalte und Links zu klicken
- Falls ein Spiel nicht gefällt oder (durch Werbung) nervt:
DEINSTALLIEREN



Risiken und Nebenwirkungen

Beipackzettel für das Online Spielen

Risiken und Nebenwirkungen

- **ACHTUNG:** Videospiele können bei exzessivem Konsum negative Folgen wie anhaltende Nervosität oder Suchtverhalten herbeiführen.

Heute gilt es jedoch als belegt, dass Videospiele in erster Linie **positiv** wirken:

- Videospiele lehren Zusammenhalt, Teamwork und soziale Fähigkeiten
z.B. werden gemeinsam Strategien besprochen und synchron umgesetzt
- Beim Spielen einfach nur gemeinsam Spaß haben

Risiken und Nebenwirkungen

- **Besonderer Vorteil für ältere Menschen: Gedächtnistraining**

ABER: die Hemmschwelle, sich auf der Suche nach Anschluss und Zerstreuung in digitale Welten zu begeben, ist bei Älteren recht hoch.

→ Angebot der Medienanstalt RLP: Digital-Botschafter*innen

→ Angebot der LFK BW: App „Starthilfe“

→ Privates Angebot: App „Senioren mit Smartphone“

→ Wissenschaftsprojekt RLP/BW: DiBiWohn

- **Digitale Angebote in der Pflege werden sich ändern (müssen)**

Beispiele für Spiele Apps

Ausgewählte Apps – aber nicht alle sind kostenlos
... und viele enthalten Werbung ...
... die sich manchmal unterdrücken lässt ...

Typische Spiele Apps (für Ältere)

- **UISEL Game: Berührungsgesten am Touchscreen trainieren**

Virtual Campus Lda



- **Auguste: Gedächtnis-, Rate, Memory-, Rechenspiele**

Vollkorn Games

→ derzeit leider nur noch für Android erhältlich



- **Brainilis - Denkspiele: Logik-, Gedächtnis-, Mathematik-, Konzentrationsspiele**

appilis LLC

→ Vorsicht: Suchgefahr durch täglichen Trainingsmodus



- **Memo (Oh nein! Noch einer!): Memory-Spiel**

Sonya Marcarelli

→ leider nur für iOS erhältlich



Beispiele für Spiele Apps (für Ältere)

Klassische Brett- und Kartenspiele digital

Leider meist mit Werbung und In-App Käufen verbunden:

- **Mühle (Mills), Dame (Checkers), Schach (Chess), Backgammon, Domino:**
Training gegen den Computer oder auch als Spielbrett-Ersatz
z.B. von Lite Games (Android) oder Peter Betz (iOS Mühle für Einsteiger) u.v.a.m.
- **Skatspiele: falls Mitspieler*innen fehlen**
z.B. Skat LITE (Isar Interactive) oder Skat Onkel (Marcel Pistorius)
- **Solitär Spiele: alleine Karten legen**
z.B. von PeopleFun (iOS) oder PuzzleMaker – blockpuzzle (Android)
- **Sudokus: Zahlenrätsel ohne Papier und Bleistift,**
z.B. von PeopleFun (iOS) oder Brainium Studios (Android)

Weitere Beispiele für Spiele Apps (für Ältere)

- **Suchbilder und Puzzles (Jigsaw), z.B.**
 - **Jigsaw Puzzles – Puzzle Spiele von Easybrain**
 - **Wimmelbildspiele (Hidmont) von Cleverside (auf beiden Plattformen)**

- **Ratespiele, z.B.**
 - **RTL „Wer wird Millionär? Training“** *(mit Werbung)*
 - **ARD Quiz („Wer weiß denn sowas“)** *(Registrierung nützlich)*
 - **KiKa-Quiz** *(ohne Werbung und Registrierung)*
 - **Quizduell** *(mit Werbung; Empfehlung: gegen Freunde spielen)*
 - **Wer weiß denn sowas** *(mit Werbung)*
 - **Stadt Land Fluss – Wörterspiel** *(mit Werbung)*

Anmerkung zu Spiele Apps für Ältere

Die soziale Komponente wird bei manchen Spielen insbesondere dann erfüllt, wenn die Möglichkeit besteht, gegen und mit anderen Menschen über das Internet zu spielen – Zufallsgegner oder Freunde, die das gleiche Spiel installiert haben und (zeitgleich) nutzen!

Beispiele sind vor allem Ratespiele oder (speziell auf Spielkonsolen) Rollenspiele und Adventure-Games.

→ Allerdings ist dazu meist eine Registrierung nötig (und nützlich).

→ Zudem ist dabei auf In-App Käufe zu achten, um z.B. „mehr Leben“ oder „besondere Fähigkeiten“ zu erhalten.

Noch mehr Spiele ...

Was es sonst noch so alles gibt ...
... eine wilde Sammlung an weiteren Apps ...
... und es gibt Tausende mehr!

Beispiele für weitere Spiele Apps (auch für Ältere)

- **DB TrainSimulator:** wer immer schon mal einen Zug fahren wollte
- **Flow Free:** Punkte ohne Kreuzungen mit Linien verbinden
- **Light Tap:** Gedächtnistrainer mit Musik
- **Mahjong:** Steinpaare entfernen
- **BlockWood / Tetris:** Blöcke einpassen und Reihen entfernen
- **Sokoban:** Lagerarbeiter spielen
- **Bubble Pop!:** Luftballons platzen lassen (Reaktionsspiele)
- **Car Escape / Unblock Car / Rush Hour:** Autos rangieren
z.B. von Puzzle Saga Studio
- **Minigolf / Golf / Flipper-Tische / Bowling-/Kegelbahnen:**
Spielen nur mit den Fingern
- **Manor Matters / Homescapes:** verschiedene Aufgaben in einer virtuellen Umgebung lösen, um z.B. ein Haus zu renovieren

Weitere Beispiele für Spiele Apps

Viel Vergnügen dabei!

- Dice Clubs Kniffel/Yatzy/Yahtzee: klassisches Würfelspiel
- Phase 10: romméartiges Kartenspiel
- UNO!: Karten-Ablegespiel
- Wortguru: einzelne Buchstaben verbinden, um Wörter zu bilden

- Hearthstone: Quartettähnliches strategisches Sammelkartenspiel
- Monopoly Varianten: DER Spieleklassiker
aber die digitalen Versionen sind meist auf Englisch und komplexer als das Brettspiel

- **Viele dieser Spiele lassen sich sowohl alleine (gegen das Gerät) oder mit anderen realen Menschen (über das Internet) spielen.**
- **Allerdings beinhalten diese Spiele auch viel Werbung und „In-App“ Käufe.**
- **Es empfiehlt sich also, vor einer Empfehlung die Spiele immer selbst zu testen.**

Exkurs: Meine Spielelesammlung

iPad, iOS

Klassische Spiele



Schach Pro



Muehle



Dame



Checkers



Dominos



Backgammon



Mahjong Free



Solitär



5SolitaireGames



BlockWood



Skat Onkel



Skat LITE

Karten- und Würfelspiele



Dice Clubs



Phase 10



UNO

Denkspiele



Brainilis



Sokoban



Unblock Car



Sudoku



Sudoku

Puzzles, Memory und Suchspiele



Memo



Flow Free



Wort Guru



Hidmont



Jigsaw Puzzle



Light Tap



Difland

Abenteuer



DBTrainSimula...



Manor Matters



Bubble Pop!



Homescapes



Blackthorn



1945 Air Force

Ratespiele



WWMTraining...



KiKA-Quiz



ARD Quiz



Quizduell



Stadt Land



Werweißdenks...

Kegelspiele



3D Pinball



B3D Extreme



Mini Golf 3D 3

Fazit „Online Spiele für Ältere“

- Es ist für jeden was dabei.
- „Probieren geht über studieren“.
- Spielen hilft ...
- ... doch allzu viel ist ungesund.
- **Gemeinsam spielen macht noch mehr Spaß!**

Links und Quellen

Zum Nachlesen und Weiterforschen

Links und Quellen

Folgende Quellen wurden für diesen Vortrag genutzt:

- <https://www.59plus.de/spielen-im-alter/>
- <https://www.infosperber.ch/gesellschaft/uebriges-gesellschaft/der-spieler-spielen-kennt-kein-alter/>
- <https://www.deutschlandfunkkultur.de/hirnforscher-ueber-das-spielen-frei-entfalten-kann-man-sich-100.html>
- <https://www.kleinezeitung.at/lebensart/familie/erziehung/5504350/Hirnforscher-Gerald-Huether-fordert-Eltern-lasst-eure-Kinder>
- <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gaming-fuer-Senioren-Spiele-trainieren-Gedaechtnis,computerspiele192.html>
- <https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/gedaechtnistraining-fuer-seniorinnen-und-senioren.html>
- <https://www.malteser.de/dabei/aktivitaet-teilhabe/videospiele-fuer-seniorinnen-und-senioren.html>
- <https://www.digitalpakt-alter.de/aktuelles/online-spiele-auch-im-alter-nutzen/>
- <https://www.media4care.de/blog/allgemeines/spiele-fuer-senioren/>
- <https://socialmediastatistik.de/gaming/>
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/712928/umfrage/anzahl-der-computerspieler-in-deutschland/>
- <https://www.game.de/marktdaten/#Zahlen%20und%20Fakten>
- <https://www.game.de/marktdaten/smartphones-beliebteste-spiele-plattform-deutschlands/>
- <https://www.silver-tipps.de/das-quizduell-wer-weiss-es-besser/>
- <https://www.silver-tipps.de/faszination-computerspiele/>
- Unterlagen zum Digitalen Stammtisch der Medienanstalt Rheinland-Pfalz und des DigitalKompass „Digitales Lernen: Spielerisch fit bis ins hohe Alter!“

Weitere Links zum Thema:

- <https://www.spiel-des-jahres.de/>
- <https://www.brettspielnetz.de/> - Spielregeln und live Spiele im Netz
- <https://sudoku.com/de> - Sudoku im Browser und als App spielen
- <https://richtigfitab50.dosb.de/gehirnsport/> - Browser-Spiel
- <https://www.spielmaterial.de/wuerfelspiele/> - Würfelspiele und mehr
- <https://www.apotheken-umschau.de/unterhaltung/gehirn-jogging-lust-am-lernen-701363.html> - Gehirn-Jogging aus der Rentner-Bravo
- <https://www.jungundaltspielt.de/> - Spiele für Alt und Jung
- <https://www.malteser.de/aware/engagement/wenn-opa-zockt-senioren-gamen-im-altenheim-an-der-konsole-memore.html> - Memore Spielkonsole (mit Video)
- <https://www.malteser.de/dabei/aktivitaet-teilhabe/videospiele-fuer-seniorinnen-und-senioren.html> - VR in der Praxis (mit Video)